

Ernährung

Zusammenfassender Bericht

BERICHT KATEGORIE —



Bettina Mustermann

Berichtsdatum: 24. Juni 2026



Musterreport

Was Sie erwartet

03 So funktioniert es

04 Einige Dinge, die Sie beachten sollten

05 Zusammenfassung

06 Ihre optimale Ernährung

07 Ihr Speiseplan

07 Frühstück

08 Mittagessen

10 Abendessen

11 Snacks und Vorspeisen

13 Übersicht Ihrer Ergebnisse

18 Ihre Ergebnisse im Detail

18 Makronährstoffe

23 Fettstoffwechsel

47 Nahrungsmittelunverträglichkeiten

59 Vitamine

75 Mineralstoffe

94 Essenzielle Aminosäuren

104 Weitere Nährstoffe

115 Essgewohnheiten

120 Ernährungsgene

158 Rezepte für Ihren Speiseplan

Persönliche Informationen

NAMM

Bettina Mustermann

GESCHLECHT BEI DER GEBURT

Weiblich

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieser Bericht dient nicht der Diagnose von Erkrankungen. Bitte konsultieren Sie einen Arzt, wenn gesundheitlichen Probleme in Ihrer Familie vorkommen, wenn Sie vermuten, dass Sie selbst betroffen sein könnten, oder wenn Sie Bedenken wegen Ihrer Testergebnisse haben.

BERICHT VON

mivano health

Zusammenfassung

Haben Sie schon einmal Gewicht verloren, nur um es kurz darauf wieder zuzunehmen? Oder eine Diät ausprobiert, die bei einer anderen Person gut funktionierte, bei Ihnen aber keine Wirkung zeigte? Es ist nicht Ihre Schuld! Es gibt keine Diät, die für alle gleich passt.

Diätpläne konzentrieren sich oft auf die Kontrolle der Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Sie berücksichtigen jedoch einen wichtigen Faktor nicht: die Genetik. Je nach Ihren Genen müssen Sie Ihre Makronährstoffe an Ihre Verarbeitungsfähigkeit anpassen. Mit diesem personalisierten Ansatz für Ihre Ernährung können Sie einen Diätplan erstellen, der Ihnen hilft, sich rundum wohlfühlen!

Dieser Bericht zeigt Ihnen, wie Sie jeden Makronährstoff verarbeiten. So können Sie eine Diät wählen, die zu Ihnen und Ihrer Genetik passt!

Wir prüfen auch Ihre Gene und geben Ihnen personalisierte, umsetzbare Ratschläge zu:

- Der Auswahl der richtigen Fettarten in der Nahrung
- Der ausreichenden Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen
- Dem Umgang mit Lebensmittelempfindlichkeiten
- Der Verbesserung Ihrer Essgewohnheiten

Dieser
zusammenfassende
Bericht enthält:

107 Genetische Ergebnisse







Übersicht über Ihre Ergebnisse

Gewichtsmanagement

 WAHRSCHEINLICHER Untergewicht	 TYPISCHE WAHRSCHEINLICHKEIT Übergewicht	 TYPISCHE WAHRSCHEINLICHKEIT Gewichtszunahme
Höhere Wahrscheinlichkeit für untergewichtig zu sein	Typische Wahrscheinlichkeit, übergewichtig oder fettleibig zu sein	Typische Wahrscheinlichkeit für eine erneute Gewichtszunahme
 BESSER Neigung zu übermäßigem Essen		
Wahrscheinlich günstigere FTO-Genetik		

Stoffwechsel & Körperzusammensetzung

 GERINGER Gewichtsverlust durch Kalorienrestriktion	 TYPISCHE WERTE Bauchfett	 TYPISCH Stoffwechselrate
Veranlagung für geringeren Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion	Genetische Veranlagung für eine typische Menge an Bauchfett	Genetische Veranlagung für eine typische Stoffwechselrate
 TYPISCHE WERTE Viszerales Fett		
Veranlagung für eine typische Menge an viszeralem Fett		

3



Essen Sie mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate

Nehmen Sie zu jeder Mahlzeit eine Quelle für mageres Protein wie Hähnchen, Fisch, Bohnen oder Tofu zu sich, wobei Sie 20–30 Gramm pro Portion anstreben sollten, und reduzieren Sie gleichzeitig kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Süßigkeiten, sodass Proteine etwa 30–40 % Ihrer täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Ersetzen Sie täglich mindestens eine kohlenhydratreiche Mahlzeit oder einen Snack durch eine proteinreiche Alternative.

Hilft bei diesen DNA-Risiken:

! ADRB2 (Gewicht)

! LPL (Gewicht)

! MC4R (Gewicht/Blutzucker)

! TMEM18 (Gewicht)

! UCP1 (Gewicht)

So hilft es

! MC4R (Gewicht/Blutzucker)

WIRKUNG

●●●●● 5/5

BEWEISLAGE

●●●●● 4/5

Die meisten Expertinnen und Experten für Gewichtsabnahme empfehlen eine eiweißreiche, aber kohlenhydrat- oder fettreduzierte Ernährung [B, B].

Das liegt daran, dass Eiweiß [B, B]:

- den Stoffwechsel steigert
- dafür sorgt, dass Sie sich länger satt fühlen
- hilft, den Appetit zu kontrollieren

Im Gegensatz dazu lösen Kohlenhydrate und Fette Heißhunger auf ungesunde Lebensmittel aus, indem sie die Belohnungszentren im Gehirn aktivieren [B, B].


Einfache Kohlenhydrate können außerdem Ihren Insulinspiegel stark ansteigen lassen, was mit einem höheren Risiko für Fettleibigkeit verbunden ist [Insulin, B].

Einige kohlenhydratarme Diäten, die Ihnen beim Abnehmen helfen können, sind:

- **Ketogene Diät (Keto-Diät):** kohlenhydratarm und fettreich [B, B, B]

Übersicht über Ihre Ergebnisse

Blutzuckerkontrolle


 **WAHRSCHEINLICHER**
Heißhunger auf Zucker

Höhere Wahrscheinlichkeit für Heißhunger auf Zucker


 **WENIGER WAHRSCHEINLICH**
Niedriger Blutzucker

Geringere Wahrscheinlichkeit für Unterzuckerung

Blutzucker-Marker

 **TYPISCHE WERTE**
Nüchternblutzucker


Genetische Veranlagung für typische Nüchternblutzuckerwerte

 **TYPISCHE WERTE**
HbA1c

Prädisponiert für typische HbA1c-Werte

 **TYPISCHE WERTE**
Insulin

Genetische Veranlagung für typische Insulinwerte

 **TYPISCHE WERTE**
Blutzucker nach dem Essen

Voraussichtlich typische Blutzuckerwerte nach dem Essen

 **TYPISCHE WERTE**
GLP-1

Genetische Veranlagung für typische GLP-1-Spiegel

 **TYPISCHE WERTE**
Ketonkörper

Veranlagung für typische Ketonkörperwerte

40



Mandeln

Integrieren Sie eine Handvoll Mandeln (etwa 23 Kerne) in Ihre tägliche Ernährung. Sie können sie als Snack essen, zu Ihrem Frühstücksmüsli oder Joghurt hinzufügen oder in Salate und andere Gerichte einarbeiten. Tun Sie dies regelmäßig, um von den gesundheitlichen Vorteilen dauerhaft zu profitieren.

Hilft bei diesen DNA-Risiken:

Heißhunger auf Zucker

So hilft es

Heißhunger auf Zucker

WIRKUNG

2/5

BEWEISLAGE

2/5

Der Verzehr von Mandeln (26–55 g/Tag, deckt etwa 10 % des Energiebedarfs) kann bei Heißhunger wirksamer sein als Backwaren und Kekse. Er verringert den Hunger und die Lust zu essen. Mandeln können die Spiegel appetitregulierender Hormone verbessern [\[B, B, B, B, B, B\]](#).

Daher kann der Verzehr von Mandeln als Zwischenmahlzeit helfen, die Aufnahme von Kohlenhydraten und Zucker zu verringern. Er kann auch den Blutzucker und den Insulinspiegel nach Mahlzeiten senken. Allerdings belegen nicht alle Studien diesen Nutzen [\[B, B\]](#).